διατροφή & υγεία

ΜΑΡΙΑ ΤΣΙΑΚΑ
Διαιτολόγος – Διατροφολόγος
MSc in Human Nutrition,
University of Glasgow

ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΚΑΠΕΤΑΝΟΠΟΥΛΟΣ MD, FACC, FESC, FSCAI
Επεμβατικός Καρδιολόγος
Ειδικευθείς στο Πανεπιστήμιο του Κοννέκτικατ, ΗΠΑ
American Board (ABIM) Certified in Internal Medicine,
Cardiovascular Diseases and Interventional Cardiology

ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ & ΥΓΕΙΑ

Πώς μπορούμε να αξιολογήσουμε το βάρος μας και να χαρακτηριστούμε ως φυσιολογικοί ή ως παχύσαρκοι;

Μπορούμε να υπολογίσουμε το δείκτη μάζας σώματος (BMI) διαιρώντας το βάρος μας (σε κιλά) με το τετράγωνο του ύψους μας (σε μέτρα).

Δηλαδή

BMI = Βάρος / Ύψος^2

Λιποβαρής:	< 18.5
Φυσιολογικός:	18.5 – 25
Υπέρβαρος:	25 – 30
Παχύσαρκος:	>30

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΕΝΟΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

- Τρώτε τακτικά και ισορροπημένα γεύματα. Προσπαθήστε να λαμβάνετε τα γεύματα και τα σνακς σε προγραμματισμένη ώρα.
- Επιλέξετε φαγητά και ποτά χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος και ζάχαρη.
- Συμπεριλάβετε 5 συνολικά μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα.
- Προσοχή στις μερίδες! Για να αποφύγετε μια μεγάλη μερίδα μπορείτε να γεμίσετε το μισό πιάτο με λαχανικά και το υπόλοιπο με το φαγητό.
- Μην τηγανίζετε. Να προτιμάτε βραστά και ψητά φαγητά.
- Τρώτε πάντα στο τραπέζι. Ποτέ διαβάζοντας ή βλέποντας τηλεόραση.
- Μην τσιμπολογάτε ανάμεσα στα προγραμματισμένα γεύματα.

- Μισή ώρα την ημέρα γρήγορο περπάτημα αρκεί για να μας βοηθήσει να κρατήσουμε ένα φυσιολογικό βάρος και φυσικά να ωφελήσουμε την υγεία μας.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η πυραμίδα της διατροφής είναι η κατάλληλα σχηματοποιημένη παράσταση για να καταλάβουμε τη συχνότητα και την ποσότητα των τροφών που πρέπει να υπάρχουν στο καθημερινό διαιτολόγιο.

Ό,τι βρίσκεται στη βάση της πυραμίδας θα πρέπει να το καταναλώνουμε σε **μεγαλύτερη ποσότητα** και καθημερινά.

Ό,τι βρίσκεται προς την κορυφή σε **μικρότερη ποσότητα** και λιγότερο συχνά.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

- **Βάρος:** Διατηρήστε ένα σωστό σωματικό βάρος
- **Λίπος:** Αποφύγετε το κορεσμένο λίπος, δηλαδή τα λιπαρά κρέατα, το βούτυρο, τα παχιά τυριά, τα πλήρη γαλακτοκομικά, τα τηγανητά, τα γλυκά. Προτιμήστε τα πουλερικά και το ελαιόλαδο.

	Προτιμάτε
ΚΡΕΑΣ	Ψάρι ,κοτόπουλο, γαλοπούλα, άλιπο κόκκινο κρέας
ΓΑΛΑΚΤΟΤΥΡΟΚΟΜΙΚΑ	Γάλα 1,5%, γιαούρτι 2%, ανθότυρο
ΛΙΠΟΣ	Ελαιόλαδο
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ	Ολικής αλέσεως δημητριακά (πχ μαύρο ψωμί), πατάτα, όσπρια
ΦΡΟΥΤΑ / ΛΑΧΑΝΙΚΑ	Όλα
ΓΛΥΚΑ	Γλυκό του κουταλιού, κομπόστα, παστέλι, κρέμα

- **Ψάρια:** Συμπεριλάβετε τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα ψάρια.
- **Φρούτα & λαχανικά:** Καταναλώστε 5 συνολικά μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα.
- **Προσοχή** στο αλάτι και στο αλκοόλ.

Αποφεύγετε
Παϊδάκια, αλλαντικά, λουκάνικα, τηγανητά, πέτσα, αρνί, κατσίκι, εντόσθια
Πλήρες γάλα και γιαούρτι, παχιά τυριά
Βούτυρο, λαρδί, υδρογονωμένα λίπη
Επεξεργασμένα δημητριακά, τυρόπιτες
Τηγανητά λαχανικά
Ότι γίνεται με βούτυρο και σαντιγί

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ

- **Θερμίδες:** Διατηρήστε σωστό σωματικό βάρος. Με την απώλεια βάρους, πολλοί παχύσαρκοι ασθενείς καταφέρνουν να χρειάζονται λιγότερα φάρμακα για τον έλεγχο του σακχάρου.
- **Συχνά και μικρά γεύματα:** Επιθυμητό θα ήταν να υπάρχουν τρία κύρια γεύματα και 2 ενδιάμεσα σνακς.
- **Γλυκά:** αποφεύγουμε τη ζάχαρη σε οποιαδήποτε μορφή. Μπορούμε να την αντικαταστήσουμε με ασπαρτάμη ή ζαχαρίνη (σε λογικές ποσότητες).
- **Αλκοόλ:** περιορισμένο. Απαγορεύεται τελείως για όσους παίρνουν ινσουλίνη.

- **Υδατάνθρακες:** Προσοχή στην κατανάλωσή τους.

  ΠΡΟΤΙΜΗΣΤΕ σύνθετους ακατέργαστους υδατάνθρακες:

- ψωμί ολικής αλέσεως, αναποφλοίωτο ρύζι, μακαρόνια ολικής αλέσεως (όχι μεγάλες ποσότητες).
- Επιτρέπονται σε μικρότερη ποσότητα το λευκό ψωμί, τα άσπρα μακαρόνια και το ρύζι.

ΦΡΟΥΤΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ:

- Επιτρέπονται (όμως όχι πάνω από ένα φρούτο τη φορά)

- **ΠΡΟΣΟΧΗ στα εξής:** μπανάνες, σύκα, αρακάς, καλαμπόκι, πατάτα και όσπρια (όχι μεγάλες μερίδες)

- **ΗΠΙΑ ΑΣΚΗΣΗ:** βοηθάει στην καλύτερη ρύθμιση του σακχάρου

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΥΠΕΡΤΑΣΗ

1. Διατηρήστε ένα σωστό σωματικό βάρος.
2. Μειώστε το αλάτι που χρησιμοποιείτε στο φαγητό και τη σαλάτα σας.
3. Αποφύγετε τα αλμυρά τυριά.
4. Αποφύγετε τα συσκευασμένα προϊόντα και τα αγορασμένα από έξω φαγητά.
5. Ισχύουν όλες οι οδηγίες για την αποφυγή καρδιαγγειακών παθήσεων

Για να σιγουρευτείτε ότι ένα προϊόν δεν έχει πολύ αλάτι, θα πρέπει να διαβάσετε την διατροφική ετικέτα του. Εκεί αναγράφεται, μαζί με άλλες πληροφορίες, η περιεκτικότητα του τροφίμου σε νάτριο. Περιεκτικότητα νατρίου χαμηλότερη από 0.1 γραμμάρια ανά 100 γραμμάρια τροφίμου θεωρείται χαμηλή. Μεγαλύτερη από 0.5 γραμμάρια ανά 100 γραμμάρια τροφίμου θεωρείται υψηλή.

Μαρία Τσιάκα

Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

MSc in Human Nutrition, University of Glasgow

Τηλ.: 2310 487-583 • Κινητό: 6955 264004

Αθανάσιος Καπετανόπουλος MD, FACC, FESC, FSCAI

Επεμβατικός Καρδιολόγος

Ειδικευθείς στο Πανεπιστήμιο του Κοννέκτικατ, ΗΠΑ

American Board (ABIM) Certified in Internal Medicine,

Cardiovascular Diseases and Interventional Cardiology

Τηλ.: 2310 895-570

Κινητό: 6970 438081

EUROMEDICA

Γενική Κλινική Θεσσαλονίκης

Μαρίας Κάλλας 11 και Γραβιάς 2

54645 Θεσσαλονίκη

Τηλ.: 2310 895-100